

FORMATION DANS UNE NATURE ACCUEILLANTE

«Formation animateur YOGA DU RIRE »

Du vendredi 25/09/2020 à 18h00 au
dimanche 27/09/20 à 17h00



LIEU : Lalande (89130), 25 km d'Auxerre, 5 km de Toucy.

Stage 2 jours/2 nuits : 350€ euros par personne (recouvrant animation du stage, hébergement, petits déjeuners, repas, ménage et draps). Chambre de 2 à 4 personnes.

En pension complète. Cuisine végétarienne, locale et de saison. Le Hameau de Lalande se situe à Lalande dans l'Yonne, à 170 kms au sud de Paris. Cette très belle propriété s'étend sur 5 000 m2 de jardin. Dans un hameau, entourés par la nature, belle vue dégagée, vallonnée et boisée. Calme et détente assurés, à 5 minutes en voiture de la petite ville de Toucy. Piscine découverte à 5 kms du hameau de Lalande

www.facebook.com/leHameauDeLalande

MASSAGES - En supplément - 45 € les 45 minutes

Massages Kobido ou réflexologie plantaire thaïe (Réservation obligatoire)



PROGRAMME

Envie d'animer des séances, d'ouvrir un club de yoga du rire, de découvrir les exercices ludiques qui augmentent la vitalité et la bonne humeur Choisissez la formation d'Animateur agréé de yoga du rire et de Club de rire, vous pourrez alors exercer légalement le yoga du rire et conduire des séances. Vous apprendrez les exercices et la méthode pour savoir animer des séances en parfaite autonomie auprès de publics variés : enfants, grand public, entreprises, seniors, maisons de retraite, etc... Vous disposez alors des compétences pour proposer des séances et ouvrir un club de rire, si vous le souhaitez. **En plus conférence sur l'hypnose et atelier de groupe le vendredi soir.**

Yoga du rire / club de rire :

Découvrez des outils pour booster la vitalité et augmenter le positif. En 2 jours, les participants apprennent la méthode, les exercices et l'esprit de cette discipline pour devenir autonomes. Les participant(e)s bénéficient d'une base complète et solide pour bien démarrer leur activité de yoga du rire. Chacun repart avec les outils pour animer des séances de qualité auprès de clientèles variées : enfants, adultes et seniors...

Extrait du programme d'Animatrice-teur de yoga du rire/club de rire. En 2 jours, un peu de théorie, beaucoup de pratique.

- Historique, fondements et esprit du yoga du rire
- Pourquoi rire est bon ; les bienfaits physiques, émotionnels et psychologiques
- Comment rire davantage : apprentissage des exercices thérapeutiques du Dr Kataria
- Comment mieux intérioriser les effets du rire (respiration améliorée, initiation à la relaxation et à la méditation du rire)
- Comment démarrer un club de rire, bien débiter, animer et créer des séances
- Comment augmenter son optimisme et sa capacité à positiver
- Comment réussir une intervention face à différents publics: jeunes, adultes, seniors, entreprise
- Méthodologie, manuel et plans de séances fournis pour commencer à animer sereinement
- Vous accédez aux exercices qui relaxent le corps et le mental, ceux qui augmentent le bien être émotionnel et vous découvrirez les exercices qui développent le dynamisme, la créativité et favorisent la confiance en soi. Vous disposerez de tous les outils pour bien démarrer une activité de club de rire et yoga du rire, en toute autonomie.

Formation animée par Alexandra DREANO

**Coach de vie / Hypnothérapeute / Praticienne
en soin reconnectif / Hypnose spirituelle de
régression**



S'INSCRIRE en téléphonant au 06.33.79.39.04
www.angelie-coaching.com